

第2回 健康まちづくりフェスタ in 文京&目黒

ワークショップ

食育の新しいアプローチを考える

日時：3月19日（日） 9:30～12:00

場所：アカデミー向丘 2F 実習室

進行役：上田昌文（市民研・代表）

話題提供者（50音順）：

田中由美子さん（子育てkitchen グループ）

麻生玲奈さん（食生活アドバイザー協会認定講師、
日本大学生物資源科学部非常勤講師
（日本食文化史/おいしさの科学））

+ 山本ひろこさん（目黒区議会議員、健康管理士）

小林友依さん（市民研・食の総合科学研究会、管理栄養士）

武藤麻代さん（『学びの食卓』プロデュース）

近藤恵津子さん（NPO 法人コミュニティスクール（CS）
・まちデザイン 理事長）

【進行プログラム】

9:30-9:35 はじめに（趣旨説明）

9:45-10:00 導入報告（上田昌文）

「食育は食の問題の解決に寄与しているのか？」

10:00-10:20 活動報告①田中由美子さん

10:20-10:40 活動報告②麻生玲奈さん＋山本ひろこさん

10:40-11:00 活動報告③小林友依さん

11:00-11:20 活動報告④武藤麻代さん

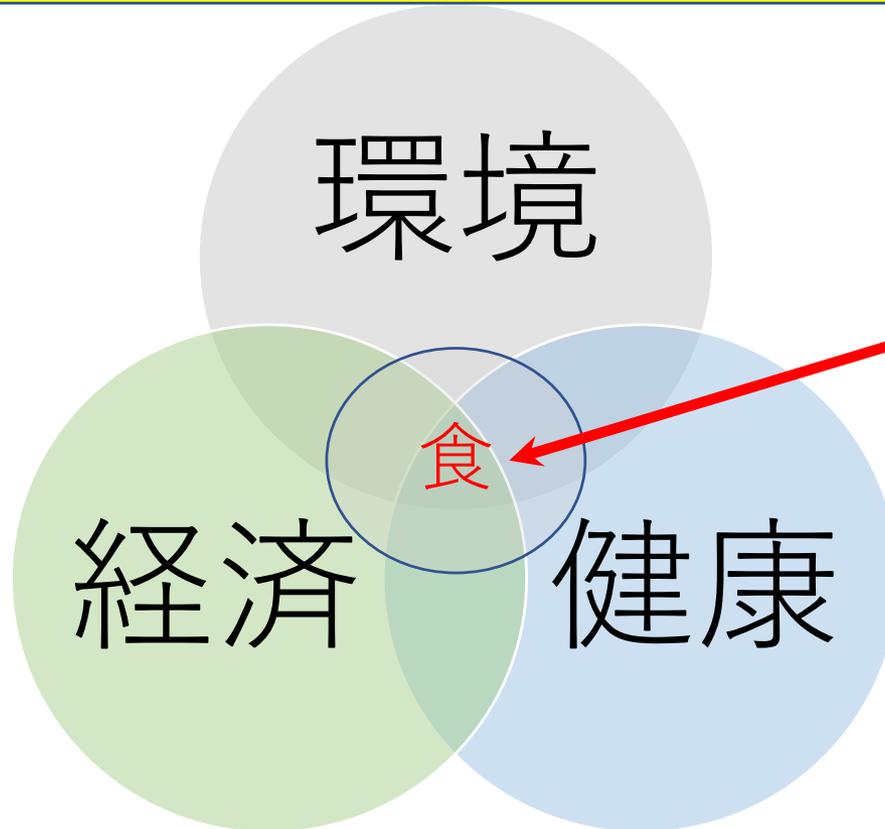
11:20-11:40 活動報告⑤近藤恵津子さん

11:40-12:00 全体討論

「食育により広がりをもたせ、その力をより高めるには」

社会の健全性を決めるもの

持続可能性
自然と将来世代と「途上国」への負荷の軽減



食に必要な
学びは
3つの要素を
すべて含んだ、
総合科学
であり、
応用実践
である。

経済的負担の軽減、社会的公正

健康リスクの軽減
安心・安全、すこやかな心身

●食の活動の多面性

- **生産→（加工）→流通→消費→廃棄：**
「地産地消」から遠ざかり、複雑になり把握できない
- **調理：**
米を炊いたことのない若者もたくさんいる
- **食環境：**
中食・コンビニ食の浸透、アマゾンフレッシュ
- **食習慣：**
激増した生活習慣病の最大要因、健康格差問題
- **食の科学**（栄養学、食品科学、調理科学など） ・ **調査研究／食育／**
食の改善のため行動変容：
学校教育のなかでの比重が小さいこと
- **食の規制・食の政策：**
グローバル化のなかでのいくつもの懸念点（環境破壊、搾取、大企業支配、安全性の軽視.....）

●食行動を支配する価値意識

- ・おいしい／安い／簡単／楽しい
- ・安全・安心
- ・身体にいい／環境にやさしい／もったいない
- ・つながりを感じる／

これらがどう
連鎖したり共存したり拮抗したりしているのか？

●食育の構成要素（「何をどこまで」）

「知る」／「技を身につける」／
改善のために行動する（「変える」）
の相互補強関係

★料理ができること【調理ノウハウ】

★「食べ物がどこから来てどこに行くか」を知っていること【消費者リテラシー】

★「食によって健康どう左右するか」を知っていること【ヘルス・リテラシー】

★食行動や食環境を改善するためにできることを知り、実践すること【行動変容】

●食育の諸類型

・調理をとおして「食の自己コントロール」の基本を身につける **【調理】**

・「ヘルシーで豊かな食」を食することによって満足と健康を得る **【健康づくり】**

・農業体験、生産現場体験、地域の郷土食体験などをとおして食の奥深さを体感する **【現場体験】**

・食のグローバル化、食の工業化の問題を具体例をとおして知る **【食の歪みの可視化・自覚】**

●食育の対象

①年齢：

幼児、学童（低学年）、小学生（高学年）、中高生、大人（自炊なし、自炊あり／食事制限・療養食／妊婦・新生児／高齢者（介護との関連、嚥下食など） etc.

②方法：

講義講演形式、出前授業、ワークショップ、料理教室、体験ツアーや見学、給食関連、政府広報や企業広告・協賛などでのキャンペーン、保健や栄養指導のなかでの工夫、食堂や量販店などでの啓発の場の設定、料理コンテスト・コンクール、.....

③規模・頻度・波及性：

副読本や書籍やDVDそしてTVなどメディアの展開、団体が主催する参加型イベント、「アースディ」「マルシェ」などの展示イベント、.....

④行動変容への動因・契機の作り出し方：

（これはほとんど方法論が確立していない。）

●本日のワークショップのねらい

【個別発表】

- ①現在の食の何が問題だと考えているか（最も解決あるいは改善したい食の問題は何か）
- ②そのためにどんな食育活動を組み、どのようなやり方で、どれくらいの頻度で実施しているか
- ③参加者はどんな人でどれくらいの数になっていると考えられるか
- ④参加者の反応などからみてどのような成果が得られたと考えられるか
- ⑤活動をすすめる上での難点や課題は何か

【総合討論】

活動をもう一段レベルアップさせ、より広げていくには、どうすればよいか。そのことを実現し、促進していくために何か良い形でのコラボレーションはできないか。